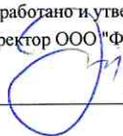


Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"


Э.Р.Харламова



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации дополнительного питания обучающихся группы продленного дня
в общеобразовательных учреждениях Республики Татарстан

Утверждаю

Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Харламова Э.Р.Согласовано _____
Руководитель образовательного учреждения

Примерное циклическое двенадцатидневное меню группы продленного дня для учащихся образовательных учреждений Республики Татарстан

№ Сборника рецептов	Наименование блюд и продуктов	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	Энергичность, ккал	В1,мг	С,мг	А	Е,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
1 неделя														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
№ 113 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/10	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,74	18,32	2,67	33,91	54,90	12,70	0,84
ТТК составлена на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	490	8,31	6,74	34,28	240,15	0,12	100,74	18,32	3,85	63,95	103,34	30,24	2,64
ВТОРНИК														
№ 82 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,93	6,84	11,19	131,46	0,06	10,75	7,00	2,48	56,28	78,42	29,80	0,17
№ 349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	495	6,57	7,29	35,10	283,76	0,13	11,65	7,00	3,53	105,58	152,72	65,72	2,21
СРЕДА														
№ 96,105 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рассольник Ленинградский, с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,51	7,16	12,96	135,95	0,10	8,50	8,98	2,39	38,15	70,19	26,07	1,05
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	495	5,81	7,66	63,70	353,75	0,17	8,98	8,98	2,89	75,20	129,87	48,20	3,20
ЧЕТВЕРГ														
ТТК	Шулпа с индейкой	250/10	4,88	4,94	16,90	143,40	0,15	12,31	3,26	1,34	35,53	96,69	33,66	1,66
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,2	42,00		2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	490	7,74	5,38	66,91	361,20	0,22	14,94	3,26	2,59	90,70	168,45	68,08	3,65

ПЯТНИЦА															
№ 115 Сбор.рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Жарчо с мясом птицы, со сметаной	250/10/5	3,18	7,40	2,10	86,80	0,01	1,73	10,82	2,38	31,14	19,45	2,48	0,20	
№ 349 Сбор.рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87	
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
	Итого:	495	5,82	7,85	36,01	239,10	0,08	2,64	10,82	3,44	80,44	93,75	38,40	2,24	
СУББОТА															
№ 102 Сбор.рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,29	5,47	16,54	153,25	0,23	5,83	0,00	2,43	44,68	88,10	35,58	2,05	
№ 376 Сбор.рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
	Итого:	480	8,34	5,85	38,42	252,65	0,28	5,86	0,00	2,85	64,48	135,90	51,08	3,50	
	Всего за 6 дней 1 недели:	2945	42,59	40,76	274,42	1 730,61	0,99	144,80	48,38	19,14	480,34	784,02	301,72	17,44	

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК															
№ 88 Сбор.рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп картофельный с вермишелью, с куриными фрикадельками	250/10	4,05	4,16	18,25	138,85	0,12	8,35	3,98	1,45	33,80	77,99	28,72	1,24	
№ 377 Сбор.рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,2	42,00		2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333	
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
	Итого:	490	6,16	4,54	40,33	240,25	0,17	10,38	3,98	1,87	55,75	126,95	44,98	2,74	
ВТОРНИК															
Акт проработки от 16.02.2019	Солянка по-домашнему, со сметаной	250/10	8,03	9,15	7,19	168,63	0,06	0,80	5,88	1,58	23,73	56,55	16,75	0,58	
№ 376 Сбор.рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
	Всего:	490	10,08	9,53	29,07	268,03	0,11	0,83	5,88	2,00	43,53	104,35	32,25	2,03	

СРЕДА															
№ 173 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220/5	4,37	8,31	8,30	132,15	0,06	16,05	15,82	2,47	63,41	71,50	25,05	1,03	
ТТК составлена на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
	Итого:	455	7,02	8,94	30,96	239,75	0,13	116,05	15,82	3,65	93,45	119,94	42,59	2,84	

ЧЕТВЕРГ															
№ 95Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рассольник домашний с мясными фрикадельками	250/10	4,09	6,26	12,76	134,11	0,11	13,18	2,00	2,44	41,90	86,59	31,30	1,23	
ТТК	Компот из изюма и урюка	200	0,55	0,07	18,89	79,30	0,02	0,30	0,00	0,45	26,77	21,08	13,14	0,47	
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
	Итого:	490	6,62	6,69	43,53	272,81	0,18	13,48	2,00	3,31	77,37	152,67	58,54	2,87	

ПЯТНИЦА															
№98 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	2,98	6,99	7,07	104,95	0,05	10,00	8,98	2,34	44,88	47,04	16,07	0,70	
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
	Итого:	495	5,03	7,37	28,95	204,35	0,10	10,03	8,98	2,76	64,68	94,84	31,57	2,15	

СУББОТА															
№ 86 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2016	Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками	250/10	2,57	5,97	1,80	70,86	0,02	0,80	2,00	2,31	24,15	33,29	8,75	0,36	
ТТК составлена на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
	Итого:	490	5,23	6,61	24,46	178,46	0,08	100,80	2,00	3,49	54,19	81,73	26,29	2,16	
	Всего за 6 дней 2 недели:	2910	40,14	43,686	197,3	1403,65	0,7572	251,57	38,655	17,081	388,968	680,472	236,21	14,78	
	Всего за 12 дней:	5855	82,73	84,448	471,71	3134,26	1,7478	396,36	87,035	36,22	869,307	1464,49	537,93	32,21	
	В среднем на 1 учащегося в день	488	6,89	7,04	39,31	261,19	0,15	33,03	7,25	3,02	72,44	122,04	44,83	2,68	